

酒精與大腦

3-5年級活動指南



影片測驗

1) 一個人開始飲酒的年齡越小，長大後出現酗酒問題的風險就越大嗎？

答案：正確。反過來也一樣！年輕人推遲的時間越長，風險就越小。

2) 為什麼延遲飲酒可以保護年輕人？

答：大腦發育不會因酒精抑制額葉功能而受到影響。

3) 由於飲酒導致額葉功能受損且無法正常發育，這種情況叫什麼？

答：發育停滯或額葉功能減退。

4) 為什麼在額葉生長發育過程中保持其存在如此重要？

答：額葉是大腦中負責執行功能的部分。這些技能是我們正常生活和思考所必需的，尤其是在我們年紀漸長之後。

5) 除了阻礙額葉發育外，未成年飲酒還有哪些影響？

答：思考速度變慢、語言和空間記憶力下降、注意力不集中、衝動控制能力減弱、訊息處理能力下降。

6) 全球人口中飲酒者的比例是多少？美國呢？

答：30%、50%

7) 難道每個人年輕的時候都喝酒嗎？

答：不。很多年輕人會對此感到好奇，但大多數人並不喝酒。

8) 大多數不喝酒的青少年稱為？

答案：沉默的大多數。

9) 為什麼不喝酒的年輕人大多被稱為沉默的大多數？

答：他們不談論不喝酒，而許多選擇未成年飲酒的年輕人卻對此大肆宣揚或炫耀。這導致許多人認為每個人年輕時都會喝酒。

批判性思考部分

討論問題

· 您對未成年飲酒有何看法？

你認識這樣的人嗎？

他們酗酒嗎？他們的行為表現如何？這對你有什麼影響？

· 你家有未成年飲酒的規定嗎？

· 你認為為什麼越來越多的年輕人選擇在年紀更大之前不喝酒？

· 你認為為什麼大多數不喝酒的年輕人對自己已不喝酒的選擇保持沉默？

小組腦力激盪：將學生分成3-5人的小組。請學生集思廣益，盡可能提出以下問題的答案並討論：

a) 為什麼有些年輕人會嘗試或使用酒精？

b) 同儕影響在未成年飲酒中是否發揮作用？如何起作用？

c) 大腦發育如何影響年輕人飲酒或不飲酒的決定？

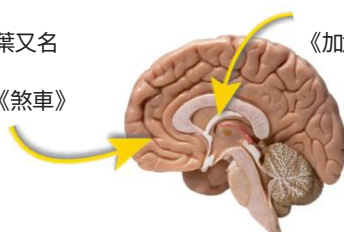
額葉又名

《煞車》

邊緣系統

曾是

《加速器》



技能挑戰場景 1：如

果一位長者提出要為你買酒，你會怎麼回答？

情境二：如果你在朋友家過夜，而你朋友的哥哥或姊姊（十幾歲）正在喝酒，並強迫你喝酒，你會怎麼做？

情境三：如果您知道父母或親人患有...

如果你有酗酒問題，你會向誰尋求協助？

情境四：當朋友問起不喝酒時，你會怎麼回答？